






Gruppe 2 Arme, Brust, Stabilisation/ Bauchmuskeln

1		<p>Überkopf zappeln Kleine alternierende Bewegungen bei gestreckten Armen über Kopf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf den Zehenspitzen stehen - Schultern tief - Perle im Bauchnabel festhalten
2		<p>Bankdrücken Hände neben den Schultern <> Arme nach vorne strecken + Hände zusammenführen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf den Zehenspitzen stehen - Schultern tief - Perle im Bauchnabel festhalten
3		<p>Climbing Knie abwechselnd diagonal unter den Körper führen dabei das Körpergewicht nach vorne auf die Hände schieben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perle im Bauchnabel festhalten
4		<p>Varianten Frosch Knie abwechselnd zur gleichen Schulter führen</p> <p>Leg pull front Füße abwechselnd abheben</p> <p>Schwerer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit Liegestütz, auf dem Boden - Füße auf der Bank, Hände auf dem Boden
6		<p>Rotationsliegestütz Liegestütz <> ein Arm + Blick zum Himmel rotieren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perle im Bauchnabel festhalten <p>Leichter: nur Rotation, ohne Liegestütz</p>